

ALIMENTAÇÃO, IMUNIDADE E COVID-19

O que comer para melhorar a imunidade?

Alimentos podem estar contaminados pelo novo Coronavírus?

Preciso higienizar os alimentos?

UFPE
CAV
PROExC Pró-Reitoria de Extensão e Cultura
LIKA Laboratório de Imunopatologia Keizo Asami
PROFBIO Mestrado Profissional em Ensino de Biologia
CAPES
Rfb Editora

Educa Coronavírus

ALIMENTAÇÃO, IMUNIDADE E COVID-19

1ª Edição

Volume 2

BELÉM-PA



Rfb Editora

JUNHO/2020

https://doi.org/10.46898/rfb.9786599097874.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP).

A411

Alimentação, Imunidade e Covid-19 [recurso digital] / Isabella Macário Ferro Cavalcanti (Coordenadora do Projeto Educa Coronavírus) – 1. ed. Vol. 2 – Belém: Rfb Editora, 2020.
10.400 kB; PDF: il.
Inclui Bibliografia.
Modo de Acesso: www.rfbeditora.com.
ISBN: 978-65-990978-7-4.
DOI: 10.46898/rfb.9786599097874.
Faz parte da Coleção Educa Coronavírus.
1. Educa Coronavírus. 2. Sistema Imunológico. 3. Alimentos. 4. Vitamina D. 5. Transmissão. 6. Jogo Educativo. 7. Fatos e Fakes. I. Cavalcanti, I. M. Ferro. II. Mesquita, G. Freitas. III. Souza, J. Barbosa. IV. Anjos, K. R. Barbosa. V. Bezerra, M. H. Anjos. VI. Morais, M. N. Aguiar. VII. Sales, S. G. Santos. VIII. Medeiros, S. M. F. R. Santos. IX. Silva, T. Fonseca. X. Silva, T. Soares. XI. Título.

CDD 614

Elaborado por:



Diagramação e arte da capa.
Ketly Rodrigues Barbosa dos Anjos.
Jaqueline Barbosa de Souza.
Matheus Henrique dos Anjos Bezerra.

Revisão de texto.
Os autores.



WhatsApp: 91988857730.
Home page: www.rfbeditora.com.
E-mail: adm@rfbeditora.com.
CNPJ: 36.972.053/0001-11.
Belém, Pará, Brasil.

EQUIPE

MSc. Gemilton de Freitas Mesquita: Mestre pelo Programa de Pós-Graduação de Mestrado Profissional em Ensino de Biologia do Centro Acadêmico de Vitória (PROFBIO/CAV), Professor da EREM Guiomar Krause Gonçalves, Vitória de Santo Antão, Pernambuco e Professor da Rede Municipal de Glória do Goitá, Pernambuco.

Jaqueline Barbosa de Souza: Graduanda do curso de Farmácia do Centro Universitário UniSãoMiguel (UNISÃOMIGUEL).

Ketly Rodrigues Barbosa dos Anjos: Residente de Enfermagem em Infectologia no Hospital Universitário Oswaldo Cruz da Universidade de Pernambuco (HUOC/UPE/FENSG).

Matheus Henrique dos Anjos Bezerra: Graduando do curso de Design da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE).

MSc. Mayara Nadja de Aguiar Morais: Mestre pelo Programa de Pós-Graduação de Mestrado Profissional em Ensino de Biologia do Centro Acadêmico de Vitória (PROFBIO/CAV) e Professora da Escola Professor Barros Guimarães, Glória do Goitá, Pernambuco.

Samilly Gabrielly dos Santos Sales: Graduanda do curso de Farmácia da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE).

MSc. Sandrelli Meridiana de Fátima Ramos dos Santos Medeiros: Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Biologia Aplicada à Saúde da Universidade Federal de Pernambuco (PPGBAS/UFPE).

Tatiane Fonseca da Silva: Mestranda do Programa de Pós-Graduação de Mestrado Profissional em Ensino de Biologia do Centro Acadêmico de Vitória (PROFBIO/CAV).

MSc. Thaís Soares da Silva: Doutoranda do Programa Pós-Graduação de Ensino das Ciências da Universidade Federal Rural de Pernambuco (PPGEC/UFRPE).

Profa. Dra. Isabella Macário Ferro Cavalcanti: Professora Adjunto IV das Disciplinas de Microbiologia, Imunologia e Exames Laboratoriais do Núcleo de Enfermagem do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco (CAV/UFPE). Especialista em Microbiologia Clínica pela Universidade de Pernambuco (UPE). Membro do Núcleo de Pesquisa e Extensão (NPE) do CAV/UFPE. Professora do Programa de Pós-Graduação de Mestrado Profissional em Ensino de Biologia do Centro Acadêmico de Vitória (PROFBIO/CAV). Chefe e Pesquisadora do Setor de Microbiologia Clínica do Laboratório de Imunopatologia Keizo Asami da Universidade Federal de Pernambuco (LIKA/UFPE). Membro do Comitê Científico e Consultivo de Apoio às Ações de Combate ao COVID-19 – CAV/UFPE.

SUMÁRIO



APRESENTAÇÃO

Estamos atravessando uma pandemia da COVID-19 causada pelo vírus SARS-CoV-2 que resultou no isolamento social. Esse isolamento aliado às informações midiáticas podem afetar o desenvolvimento emocional das pessoas, uma vez que elas se veem isoladas e com pouco contato social.

Visando o desenvolvimento psicoemocional das pessoas, nós do Projeto Educa Coronavírus, iremos divulgar conteúdos e materiais sobre a COVID-19.

O Educa Coronavírus é composto por profissionais, graduandos e pós-graduandos de saúde, educação e design em áreas multidisciplinares. Nossa equipe pretende produzir materiais didáticos para que sejam compartilhados e utilizados na educação popular.

Atenciosamente,

PROFA. DRA. ISABELLA MACÁRIO
COORDENADORA DO PROJETO EDUCA CORONAVÍRUS

Contato: isabella.cavalcanti@ufpe.br
Acompanhe nossas publicações no instagram do EMBIOS: @embios2020

O SISTEMA IMUNOLÓGICO E SUAS FUNÇÕES





O sistema imunológico é constituído por um complexo de células e moléculas espalhadas por todo o organismo que tem a capacidade de reconhecer moléculas ou antígenos e apresentar uma resposta eficiente mediante esses estímulos, provocando a sua destruição ou inativação. Por essa razão, representa um sistema eficaz de defesa tanto contra microrganismos que penetrem no organismo ou contra células mal formadas.

Dietas restritivas podem prejudicar a resposta imune

Consumir alimentos é importante para manutenção das funções vitais, da mesma forma que favorece o desenvolvimento do indivíduo. Contudo, qualquer mudança abrupta nos hábitos alimentares, sem que esta seja acompanhada pelos médicos ou nutricionistas, pode acarretar malefícios à saúde afetando a eficácia do sistema imune, pois restringe ou elimina o consumo de grupos alimentares e a quantidade de calorias adequadas nas refeições efetuadas.

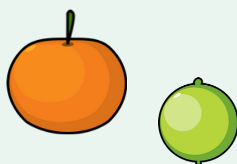
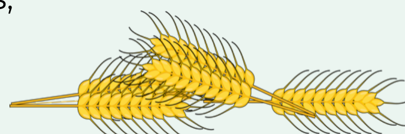




ALIMENTOS QUE AJUDAM A FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO



VITAMINAS

VITAMINA A	
• Ovos; • Leite e queijos; • Fígado; • Legumes, verduras e frutas de cor alaranjada: abóbora, mamão, manga e cenoura; • Legumes e verduras de cor verde-escuros: agrião, couve, espinafre e rúcula.	Mantém a integridade das células da pele, do trato respiratório e outros tecidos, sistemas ou órgãos.
VITAMINA C	
• Frutas cítricas: laranja, limão, mexerica e acerola. 	Importante antioxidante, aumenta o número de anticorpos e atua na diferenciação e proliferação de células do sistema imune.
VITAMINA D	
 • Exposição aos raios solares; • Óleos de fígado de peixes: atum, linguado, bacalhau, salmão, cavala e sardinha.	Atua no funcionamento ideal de muitos órgãos e tecidos, além de possuir importância para a saúde dos ossos. Tem também efeitos significativos no cérebro, próstata, mama, cólon, coração, células do sistema imunitário, pâncreas e sistema vascular.
VITAMINA E	
• Gema de ovo; • Fígado; • Vegetais verde-escuros; • Sementes oleaginosas; • Óleos vegetais; • Germe de trigo. 	Atua como antioxidante e neutraliza os radicais livres.

ALIMENTOS QUE AJUDAM A FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO



SAIS MINERAIS

FERRO

· Alimentos de origem animal: carnes, peixes e ovos;
· Alimentos de origem vegetal: feijão, lentilha, castanhas, gergelim e linhaça.

Principal componente da hemoglobina (proteína responsável pelo transporte de oxigênio no sangue).

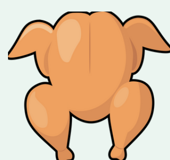
MAGNÉSIO

· Cereais integrais e nozes;
· Vegetais folhosos verdes: espinafre, alface, couve, rúcula e repolho;
· Frutas e legumes (tubérculos).

Participa na produção de proteínas, transporte de energia, na bomba de potássio e sódio, equilíbrio do cálcio e no bom funcionamento das células.

SELÊNIO

· Castanha-do-Brasil;
· Trigo;
· Arroz;
· Gema de ovo e frango;
· Sementes de girassol.



Forte antioxidante, melhora a imunidade do corpo e acelera a cicatrização do organismo.

ZINCO

· Azeite;
· Salmão e atum;
· Chia e linhaça;
· Ostras e camarão;
· Gema de ovo;
· Leite integral;
· Amendoim e castanha de caju.



Auxilia o organismo na atuação contra resfriados, gripes e outras doenças. A deficiência de zinco acarreta uma maior fragilidade às infecções virais.

ALIMENTOS QUE AJUDAM A FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO

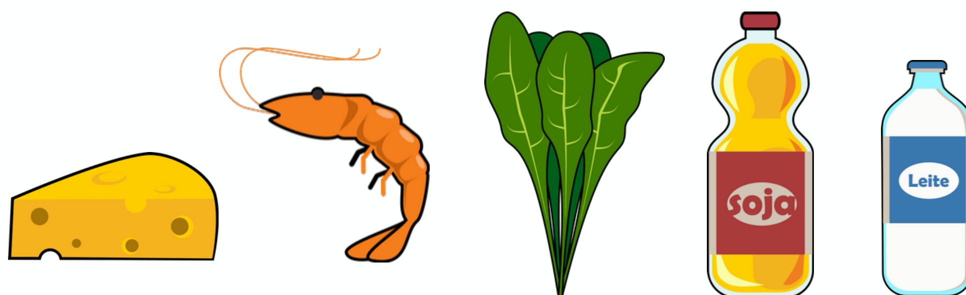


GORDURAS

ÔMEGA 3	
· Peixes; · Oleaginosas: castanhas, nozes, amêndoas, pistache e sementes; · Óleos vegetais: azeite e óleo de canola; · Camarão; · Folhas verde-escuras; · Leguminosas.	Atua no controle da pressão arterial e na prevenção de doenças cardiovasculares, na melhoria da memória e no fortalecimento do sistema imunológico.
ÔMEGA 6	
· Nozes e avelã; · Semente de girassol; · Amendoim; · Óleo de soja, canola e linhaça.	Auxilia no funcionamento do cérebro, o crescimento e o desenvolvimento normal do organismo (não é produzido pelo organismo, deve ser ingerido).

PROBIÓTICOS

· Leite; · Queijo; · Iogurte.	Atuam na absorção dos alimentos pelo intestino, obtendo deste modo, impacto direto na resposta imunológica.

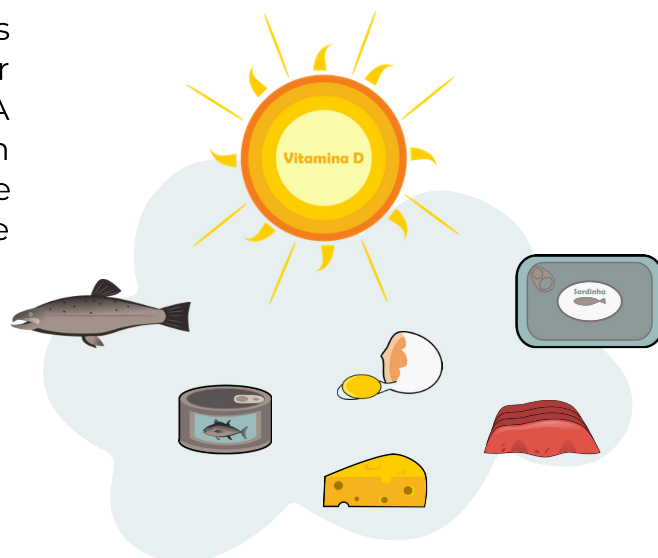


VITAMINA D PODE ATUAR NA MELHORIA DA RESPOSTA IMUNOLÓGICA

A vitamina D reduz os fatores de risco de infecções virais que acometem o trato respiratório e apresenta a capacidade de diminuir a inflamação causada por esses microrganismos nos pulmões.

A produção da vitamina D pode ser estimulada pela luz solar, por isso a importância de levar sol mesmo que seja em varandas, terraços, ou qualquer local onde a luz solar alcance.

Consumir alimentos ricos em vitaminas D também é muito importante para manter o nível corporal dessa substância. A vitamina D pode ser encontrada em alimentos marinhos (salmão, atum e sardinha), gema de ovo, queijos, bife de fígado e cogumelos.



ALÉM DOS ALIMENTOS...

Controlar o estresse, ter um bom sono e praticar atividade física são ações que tem influência na atuação do sistema imunológico. Todas essas condutas em conjunto com uma alimentação saudável, auxiliam no controle e aumento da imunidade.



O NOVO CORONAVÍRUS PODE SER TRANSMITIDO PELOS ALIMENTOS?



NÃO há nenhuma comprovação científica a esse respeito.

Estudos realizados em surtos de outras moléstias provocadas por vírus da mesma família do novo Coronavírus mostraram que não ocorreu transmissão por alimentos. A problemática é que o vírus pode perdurar em várias superfícies por poucas horas ou até por vários dias, a depender do tipo de superfície, da temperatura e da umidade do meio. Porém, esse vírus é eliminado pela higienização ou desinfecção. Desta forma, é importante utilizar estratégias que evitem à exposição dos alimentos aos vírus, da mesma forma que, se intensifiquem os cuidados com a higiene. Essas medidas de cautela previnem a COVID-19 e uma série de outras enfermidades.

DEVO HIGIENIZAR AS COMPRAS?

COM CERTEZA

- Faça a desinfecção das compras utilizando álcool 70% ou solução de hipoclorito de sódio (cloro ou água sanitária);
- Lave os vegetais e frutas adequadamente utilizando uma escova ou bucha com sabão para retirar as partículas visíveis;
- Deixe os vegetais e frutas que possuem casca de molho (lembrando que o recomendado é utilizar 1 colher de bicarbonato de sódio ou de água sanitária para cada litro de água) e deixe agir por cerca de 15 minutos;
- Após deixar de molho, lave as frutas e as verduras com água retirando o excesso do produto adicionado na etapa anterior.



Obs: Descartar as sacolas e embalagens dos produtos. No caso de reutilização das sacolas, elas também devem ser lavadas com água e sabão.

ALÉM DOS ALIMENTOS, TAMBÉM É IMPORTANTE HIGIENIZAR AS MÃOS!



PASSO A PASSO PARA A HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

1. Abra a torneira e molhe as mãos (não encoste na pia ao abrir a torneira);
2. Coloque uma quantidade suficiente de sabonete líquido no centro da mão para ensaboar por completo as mãos;
3. Ensaboe as mãos;
4. Roce a palma de uma mão nas costas da outra, depois inverta as posições;
5. Esfregue os espaços presentes entre os dedos;
6. Atrite o dorso dos dedos com a mão oposta e posteriormente inverta as posições das mãos;
7. Friccione, através de movimentos circulares, o polegar na palma da mão oposta (faça com os dois polegares);
8. Junte e esfregue as pontas dos dedos de uma mão contra a palma da outra mão realizando movimentos circulares (faça em ambas as mãos);
9. Roce o punho utilizando a mão oposta realizando movimentos circulares (faça em ambos os punhos);
10. Lave as mãos para retirar os resquícios do sabonete líquido (utilize papel para abrir e fechar a torneira);
11. Enxugue as mãos com papel descartável e posteriormente os punhos (caso utilize toalha ou tecido para secar as mãos, este deve ser de uso individual e ser lavado a cada dois dias).



OBS: Na ausência de água e sabão para lavar as mãos, utilize álcool gel 70% e siga as mesmas orientações citadas acima.

IMPORTANTE !

De acordo com os últimos estudos divulgados, não existe nenhum alimento, vitamina ou medicamento que previna ou cure a COVID-19. Contudo, ao realizar uma dieta balanceada, composta por alimentos que auxiliem o sistema imunológico, o corpo torna-se mais preparado para lutar contra microrganismos.



ALIMENTOS E NOVO CORONAVÍRUS: ✗ FAKES X FATOS V

FAKES	FATOS
✗ Comer alho evita o contágio pelo novo Coronavírus.	Não há evidências científicas de que o alho evita a infecção pelo SARS-CoV-2. V
✗ O consumo de fontes naturais de vitamina C cura a COVID-19.	Alimentos ricos em vitamina C contribuem para o sistema imunológico, porém não são remédios. V
✗ Vitamina D previne contra o novo Coronavírus.	A vitamina D atua na redução dos fatores de risco, tais como a imunodepressão. V
✗ Beber água a cada 15 minutos expele o novo Coronavírus da garganta.	Manter-se hidratado é uma recomendação médica para pessoas afetadas por infecções, mas esse fato não elimina o SARS-CoV-2. V
✗ Os chás de erva-doce ou de abacate com limão matam o novo Coronavírus.	O Ministério da Saúde (MS) informa que nenhum chá tem atividade comprovada para o tratamento do novo Coronavírus e nem mesmo da gripe. V
✗ Fazer lavagem do nariz com solução salina previne a COVID-19.	A Organização Mundial de Saúde (OMS) informa que soluções salinas utilizadas no nariz não ajudam a prevenir a doença. V
✗ Os produtos enlatados e com embalagens não precisam ser higienizados quando são trazidos da rua para dentro de casa.	Todos os produtos enlatados e em embalagens que vem da rua precisam ser higienizados com álcool 70% ou água e sabão. V
✗ Verduras e legumes só precisam ser lavados com água antes de serem consumidos.	As substâncias mais eficazes para a higienização completa de frutas e verduras são bicarbonato de sódio ou água sanitária (uma colher de bicarbonato de sódio ou água sanitária para cada litro de água). V

ALIMENTOS E NOVO CORONAVÍRUS: FAKES X FATOS

Café previne a infecção pelo novo Coronavírus.

Fazer gargarejo com água morna e vinagre mata o novo Coronavírus.

Alimentos alcalinos (feijão branco, alface, brócolis, cebola, tomate, beterraba, rabanete, soja, couve, abacate e lentilha, entre outros) evitam o novo Coronavírus.

Chá de limão com bicarbonato quente cura o novo Coronavírus.

Receita de coco cura a COVID-19.

COVID-19 pode ser curada com água fervida com alho.

Diversas pesquisas estão em desenvolvimento sobre a prevenção e o combate ao novo Coronavírus, mas, até o momento, não existe nenhum remédio, substância, vitamina, alimento específico ou vacina que tenha a capacidade de prevenir ou combater a infecção pelo novo Coronavírus.



JOGO EDUCATIVO: ALIMENTAÇÃO E IMUNIDADE

JÁ PENSOU EM APRENDER SE DIVERTINDO? ESSE JOGO EXPLICA DE FORMA DINÂMICA OS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DE CADA ALIMENTO.

REGRAS DO JOGO: ALIMENTAÇÃO E IMUNIDADE



1. Jogadores: 2 participantes;
2. Distribua a tabela “Classificação dos alimentos referente à fonte nutricional” para cada participante (anexada abaixo);
3. Os participantes devem tirar no ÍMPAR ou PAR para decidir quem irá iniciar o jogo;
4. O jogo iniciará com a retirada de uma das cartas que contém as imagens dos alimentos (em anexo). Lembrando que essas cartas devem estar empilhadas, emborcadas e devem ser retiradas em sequência;
5. Após retirar a carta, o participante deve colocar a imagem no quadro da tabela correspondente à sua respectiva fonte de alimentação;
6. O segundo jogador retira sua carta e segue a regra 5, e assim segue o jogo;
7. Após as cartas esgotarem, os jogadores deverão conferir a tabela do gabarito do jogo (em anexo);
8. Para cada figura colocada no local correto, o jogador acumulará 10 pontos;
9. Ganha o jogo o participante que tiver feito o maior número de pontos, caso empate, ambos ganharão; ou poderão decidir o ganhador reiniciando o jogo (uma nova rodada).

Obs.: Alguns alimentos podem se enquadrar em mais de um local. Caso tenha colocado este alimento em um ou no outro local indicado no gabarito, a resposta estará correta. Da mesma forma que cada quadro pode receber mais de um tipo de alimento.

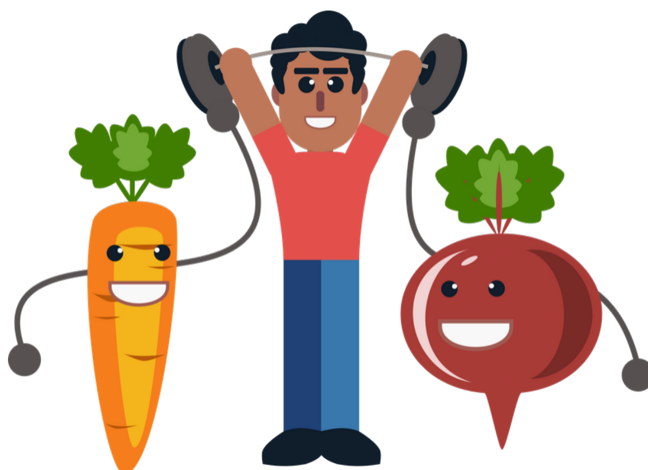


TABELA DE CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS REFERENTE À FONTE NUTRICIONAL

VITAMINA A

VITAMINA C

VITAMINA D

VITAMINA E

FERRO

MAGNÉSIO

SELÊNIO

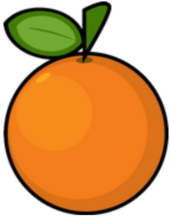
ZINCO

ÔMEGA 3

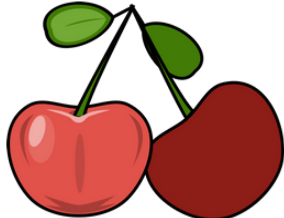
ÔMEGA 6

PROBIÓTICO

LARANJA



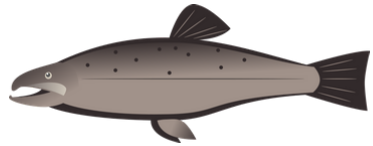
ACEROLA



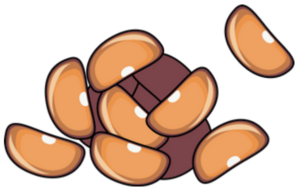
IOGURTE



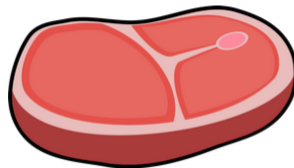
SALMÃO



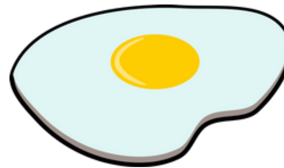
FEIJÃO



CARNE



OVO



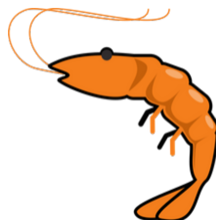
ÓLEO DE SOJA



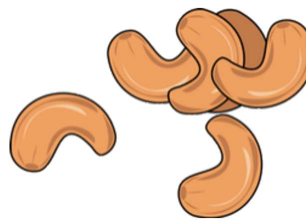
SEMENTE DE GIRASSOL



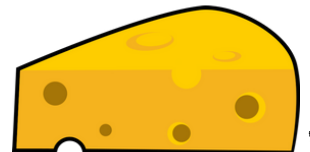
CAMARÃO



CASTANHA



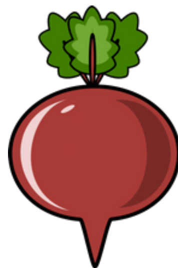
QUEIJO



LIMÃO



RABANETE



CENOURA

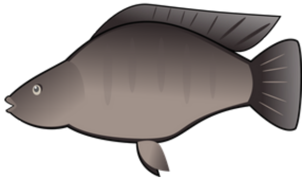


AZEITE



CARTAS DO JOGO

PEIXE



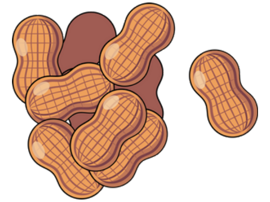
LEITE



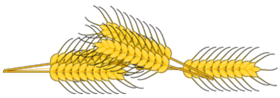
OSTRA



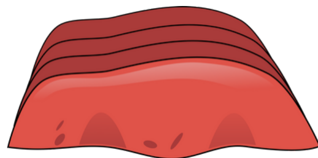
AMENDOIN



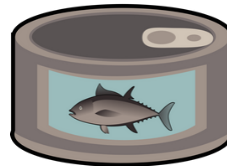
TRIGO



FÍGADO



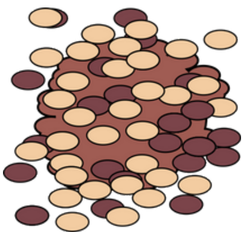
ATUM



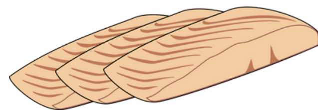
ABÓBORA



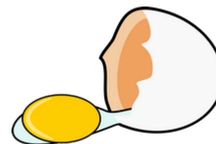
GERGELIM



BACALHAU



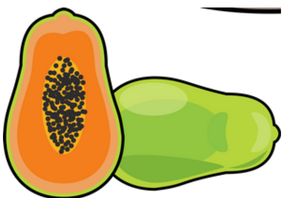
GEMA DE OVO



RÚCULA



MAMÃO



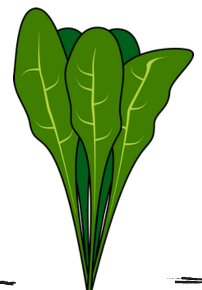
ALFACE



ARROZ

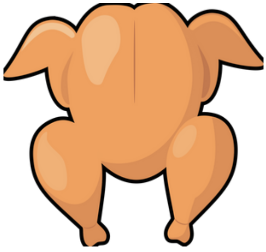


ESPINAFRE



CARTAS DO JOGO

FRANGO



MANGA



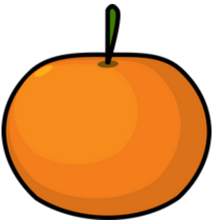
SARDINHA



ÓLEO DE PEIXE



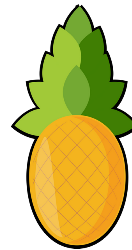
TANGERINA



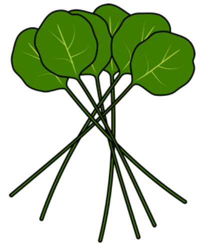
SEMENTES OLEAGINOSAS



ABACAXI



AGRIÃO



GABARITO DO JOGO



Laranja	Vitamina C e Ferro
Acerola	Vitamina A, Vitamina C, Ferro e Magnésio
Iogurte	Probiótico e Vitamina A
Salmão	Zinco, ômega 3 e Vitamina D
Feijão	Ferro e Magnésio
Carne	Ferro, Zinco, Magnésio e Selênio
Ovo	Ferro, Vitamina A, Vitamina D, Vitamina E, Zinco e Selênio
Óleo de Soja	Ômega 3, Ômega 6 e Vitamina E
Semente de Girassol	Ferro, Ômega 6, Magnésio, Selênio, Vitamina A e Vitamina E
Camarão	Zinco, Ômega 3 e Vitamina D
Castanha	Ômega 3, Ferro e Selênio
Queijo	Probiótico, Vitamina A, Vitamina D e Zinco
Limão	Vitamina C, Vitamina A e Ferro
Rabanete	Vitamina C
Mamão	Vitamina A e Vitamina C
Alface	Magnésio, Vitamina A e Vitamina E
Arroz	Selênio, Magnésio e Zinco
Sardinha	Ômega 3 e Vitamina D
Óleo de Peixe	Ômega 3 e Vitamina D
Tangerina	Vitamina A, Vitamina C e Magnésio

GABARITO DO JOGO



Cenoura	Vitamina A e Vitamina C
Azeite	Vitamina E, Zinco e Ômega 3
Peixe	Ômega 3, Ferro e Vitamina D
Leite integral	Zinco, Probiótico, Vitamina A e Ferro
Ostra	Zinco
Amendoim	Zinco, Ômega 6 e Vitamina E
Trigo	Selênio, Magnésio, Zinco e Vitamina E
Fígado	Ferro, Zinco, Vitamina A, Vitamina C, Vitamina D e Vitamina E
Atum	Zinco, Ômega 3 e Vitamina D
Abóbora	Vitamina A, Vitamina C e Vitamina E
Gergelim	Ferro e Magnésio
Bacalhau	Ômega 3, Vitamina A, Vitamina E, Vitamina D e Magnésio
Gema de ovo	Zinco, Selênio, Vitamina A, Vitamina D, Vitamina E e Ômega 3
Rúcula	Ômega 3, Magnésio, Vitamina A e Vitamina E
Espinafre	Ômega 3, Magnésio, Vitamina A e Vitamina E
Frango	Ferro e Selênio
Manga	Vitamina A, Vitamina C, Vitamina E, Zinco, Ferro e Manganês
Sementes Oleaginosas	Ferro e Vitamina E
Abacaxi	Ferro, Manganês, Magnésio, Vitamina A e Vitamina C
Agrião	Ômega 3, Ferro, Magnésio, Vitamina A, Vitamina C e Vitamina E

REFERÊNCIAS



ANVISA. Agencia Nacional De Vigilância Sanitária, 2019. Procedimento: limpeza e desinfecção de ambientes, equipamentos, utensílios potencialmente contaminados, gerenciamento de resíduos sólidos e efluentes sanitários. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/5777769/PROCEDIMENTO+01+-+PLD-Residuo-Efluentes-/54d4b6eb-36a9-45d9-ba8b-49c648a5f375>. Acesso em 21/05/2020.

BATISTA, A. M. et al. Consumo alimentar de magnésio, potássio e fósforo por adolescentes de uma escola pública. Saúde e Pesquisa, v.9, n.1, p.73-82, 2016.

BRASIL, Ministério da Saúde. Disponível em: https://www.saude.gov.br/fakenews/46705-cafe-previne-o-coronavirus-e-fake-news, acessado em: 25 de maio de 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. Coronavírus, fake news, 2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/component/tags/tag/novo-coronavirus-fake-news>. Acesso em: 21/05/2020.

CARVALHO, P. Coronavírus: nem alho, nem limão; dieta alcalina não combate a covid-19. São Paulo, 2020. Acesso em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/04/23/coronavirus-dieta-alcalina-nao-ajuda-no-combata-a-doenca-entenda.htm>. Acesso em: 21/05/2020.

CELEMI, L. G. A. et al. Análise de prontuários segundo à prevalência do consumo de alimentos ricos em probióticos. Revista Saúde UniToledo, v.1, n.2, 2017.

CONCEIÇÃO, K. N. et al. Poder antioxidante de carotenóides, flavonóides e vitamina E na prevenção da arteriosclerose. Revista Ciência & Saberes-Facema, v.2, n.4, p.320-324, 2017.

CORONAVÍRUS: como fortalecer a saúde através de uma boa alimentação. Jornal de Brasília, 2020. Disponível em: <https://jornaldebrasilia.com.br/brasil/coronavirus-como-fortalecer-a-saude-atraves-de-uma-boa-alimentacao/>. Acesso em: 21/05/2020.

DIETAS restritivas podem comprometer sistema imunológico. Associação Brasileira de Nutrologia, 2018. Disponível em: <https://abran.org.br/2020/05/18/dietas-restritivas-podem-comprometer-sistema-imunologico/>. Acesso em: 21/02/2020.

REFERÊNCIAS



FAPESP, Agência. Medidas simples ajudam a evitar que o coronavírus contamine alimentos. Veja Saúde, 2020. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/alimentacao/medidas-manter-coronavirus-alimentos/>. Acesso em: 21/05/2020.

FRAGA, A. S. A. et al. Vitamina D na geriatria: por que suplementar?. Disciplinarum Scientia| Saúde, v.19, n.3, p.339-352, 2018.

LIMA, E. F. C. et al. Ingestão alimentar de cálcio e vitamina D em idosos. Revista Enfermagem Atual In Derme, v.87, n.25, 2019.

LUIZ, F. S. et al. Avaliação da estatura em crianças nascidas com baixos níveis de vitamina D. ID on line REVISTA DE PSICOLOGIA, v.12, n.42, p.295-307, 2018.OS melhores alimentos para aumentar a imunidade. 2020. Disponível em: <https://www.vidaeacao.com.br/os-melhores-alimentos-para-aumentar-a-imunidade/>. Acesso em 22/05/2020.

PAIXÃO DE GOIS, et al. Suplementação e alimentação adequada no contexto atual da pandemia causada pela covid-19. Desafios - Revista Interdisciplinar Da Universidade Federal Do Tocantins, v.7, n.especial 3, p.89-96, 2020.

VARELLA, M. Como lavar as mãos corretamente, Portal Drauzio Varella, São Paulo, 18 de março de 2020. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/coronavirus/como-lavar-as-maos-corretamente>. Acesso em: 29/05/2020.

ZANIN, T. Como lavar corretamente frutas e verduras, 2020. Acesso: <https://www.tuasaude.com/como-lavar-bem-frutas-e-verduras>. Acesso em: 21/05/2020.

Educa Coronavírus

ALIMENTAÇÃO, IMUNIDADE E COVID-19











